



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

South Asia Specific

The systems of health and medicine we have highlighted on these web pages, though particular to South Asia, are used by South Asians the world over. Similarly, there are certain kinds of ailments which are South Asia specific. In this section we deal with a few such examples.

DEMONSTRATION OF A YOGA ASANA

About this lesson: A practical demonstration of a nice asana (posture) in yoga.

Video URI: <hdl.handle.net/2152/68026>

Hindi Transcription

हथेलियां कमर के बगल में... और अब धीरे धीरे अपने पैरों को उठाने की कोशिश करेंगे... पहले 30 डिग्री, फिर 60 डिग्री, फिर 90 डिग्री... अपने हाथों को कमर पे लायेंगे और अपने पूरे शरीर को ऊपर उठाने की कोशिश करेंगे... इसको सर्वांग आसन इसलिये बोला जाता है क्योंकि इस आसन को करने से सभी अंगों को लाभ मिलता है... इसीलिये इसका नाम सर्वांग आसन है... अब धीरे धीरे सांस छोड़ते हुये अपने पैरों को नीचे लायेंगे... हथेलियां हवा की तरफ, आसमान की तरफ... दो गहरी सांसें लें... गहरी सांस अंदर, गहरी सांस बाहर गहरी सांस अंदर, गहरी सांस बाहर... अपनी चेतना को अपने दाहिने पैर में ले जायें, अपने बाएं, बाएं पैर में ले जायें... अपने दाहिने हाथ में ले जायें, अपने बाएं हाथ में ले जायें... अपनी छाती में ले जायें... अपने पेट में ले जायें... आपके शरीर में जहां आपको खिंचाव या तनाव महसूस हो रहा हो, वहां पे अपनी चेतना को ले जायें... आप देखेंगे कि अपनी, आपकी चेतना जब उस अंग पर पहुंचेगी तो आपका खिंचाव धीरे धीरे कम हो जायेगा... अपने पूरे शरीर को देखने की कोशिश करें... अपनी चेतना से अपने पूरे शरीर को देखने की कोशिश करें... गहरी सांस लें और छोड़ें...

Hindi Vocabulary

हथेलियां कमर की बगल में	Palms next to your waist
गहरी सांस लेंगे	Take a deep breath
सांस छोड़ेंगे	Breathe out

सर्वांग आसन	Posture of yoga where all parts of the body gets benefit.
आसन	Posture
शरीर	Body
सभी अंगों को	All parts
पैरों को जोड़ लें	Join your legs
हथेलियां बगल में	Palms on the side
जमीन की तरफ	Towards the floor
पैरों को उठाना शुरू करें	Start raising your legs
90 डिग्री कोण पे	90 degree angle
पैर की उंगलियां	Fingers of legs
गहरी सांस लें	Take a deep breath
पूरे शरीर को देखने की कोशिश करें	Try to see the whole body
आंखें बंद रखेंगे	Will keep eyes closed
दाहिने पैर	Right leg
बाएं पैर	Left leg
दाहिने हाथ	Right hand
बाएं हाथ	Left hand
पेट	Stomach
छाती	Chest
खिंचाव	Stretch/tension
तनाव	Tension
पीड़ा	Pain
विशेष ध्यान	Special attention
सर्वांग आसन	Posture of yoga where all parts of the body gets benefit.

दोनों पैरों को जोड़ लें	Join the two legs
हथेलियां	Palms
कमर के बगल में	Near the waist
पैरों	Legs
पैरों को अपने हाथों को कमर पे लायेंगे	Bring legs and hands to the waist.
पूरे शरीर को ऊपर उठाने की कोशिश करेंगे	Will try to raise the body up
सर्वांग आसन	Posture of yoga where all parts of the body gets benefit.
आसन	Posture/stance
सभी अंगों को	All parts of the body
धीरे धीरे सांस छोड़ते हुये अपने पैरों को नीचे लायेंगे	Bring your legs down while releasing the breath slowly.
हथेलियां	Palms
गहरी सांसें	Deep Breaths
गहरी सांस अंदर, गहरी सांस बाहर	Breathe deep in, breathe deep out
चेतना	Conscious
हाथ	Hand
छाती	Chest
पेट	Stomach
शरीर	Body
खिंचाव	Stretch/strain
तनाव	Tension
चेतना	Conscious
खिंचाव	Stretch/strain

Hindi Questions

1) सर्वांग आसन में पूरे शरीर को किस तरफ़ उठाना चाहिये?

- १) दायीं तरफ़
- २) बायीं तरफ़
- ३) ऊपर उठाना चाहिये
- ४) नीचे ले जाना चाहिये

2) इस आसन को सर्वांग आसन क्यों कहते हैं?

- १) क्योंकि सब अंगों को लाभ मिलता है
- २) पैरों को आराम मिलता है
- ३) कंधे को आराम मिलता है
- ३) पेट को आराम मिलता है

3) चेतना का विशेष अंग पर पहुँचने से क्या होता है?

- १) अंग खुल जाता है
- २) दर्द महसूस नहीं होता है
- ३) खिचाव कम हो जाता है
- ४) नींद आ जाती है